



appetite
Restaurant

www.appetiterestaurant.com
info@appetiterestaurant.com



Lunes



REFRIGERIO

Crepes de jamón y queso,
lunas de durazno y naranjada

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2 Cuchuco de trigo

PROTEÍNA

OP1 Pollo sudado

OP2 Carne a la plancha con
chimichurri

VERDURA

OP1 Tomates asados

OP2 Ensalada Waldorf
(manzana apio yogurt)

CEREAL

OP1 Arroz tigre

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Papas cambray

BEBIDA

OP1 Agua

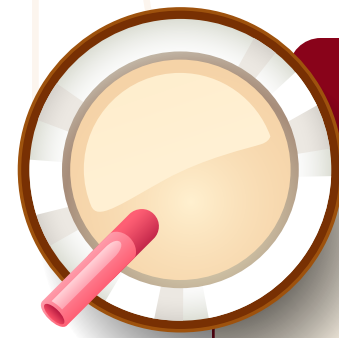
OP2 Jugo natural

¡Recuerda!: Informa al personal del restaurante si quieres un poco más de alimentos.


Claudia Yira Quiñones F.
NUTRICIONISTA • DIETISTA • T.P. MND 04896



Martes



REFRIGERIO

Dona con avena y laminas de fresas

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2 Sopa de pasta

CEREAL

OP1 Arroz al pimenton

PROTEÍNA

OP1 Fricase de pollo

OP2 Bondiola de cerdo bbq

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Plátano tentación
(con melao)

VERDURA

OP1 Brocoli al vapor

OP2 Ensalada del campo
(lechuga, tomate, maiz)

BEBIDA

OP1 Agua

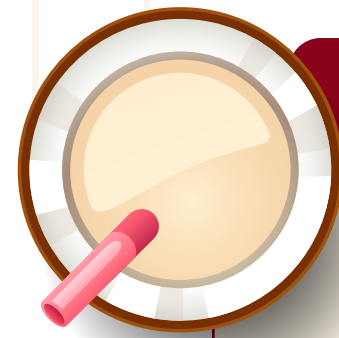
OP2 Jugo natural

¡Recuerda! Informa al personal del restaurante si quieres un poco más de alimentos.


Claudia Yira Quiñones F.
NUTRICIONISTA • DIETISTA • T.P. MND 04896



Miércoles



REFRIGERIO

Cereal con yogurt y banano

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2 Lentejas

PROTEÍNA

OP1 Pechuga a la plancha

OP2 Medallon de res

VERDURA

OP1 Ensalada de remolacha

OP2 Pico de gallo

CEREAL

OP1 Arroz perla

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Monedas de platano

BEBIDA

OP1 Agua

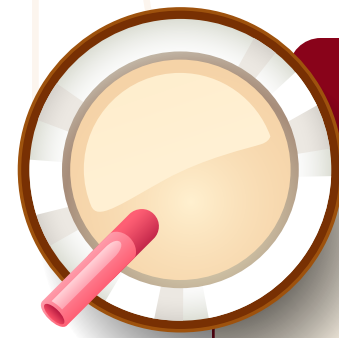
OP2 Jugo natural

¡Recuerda!: Informa al personal del restaurante si quieres un poco más de alimentos.


Claudia Yira Quiñones F.
NUTRICIONISTA • DIETISTA • T.P. MND 04896



Jueves



REFRIGERIO

Gelatina arcoiris con galletas festival y loncha de queso

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2 Crema de verduras

PROTEÍNA

OP1 Terrina de pollo

OP2 Albondigas de cerdo

VERDURA

OP1 Champiñones a la crema

OP2 Ensalada de espinaca con fresa y queso

CEREAL

OP1 Arroz con zanahoria

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Croquetas de yuca

BEBIDA

OP1 Agua

OP2 Jugo natural

¡Recuerda! Informa al personal del restaurante si quieres un poco más de alimentos.


Claudia Yira Quiñones F.
NUTRICIONISTA • DIETISTA • T.P. MND 04896



Viernes



REFRIGERIO

Won ton dulce (arequipe y queso) con helado

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2

PROTEÍNA

OP1 Arroz caldense

OP2 Arroz caldense

VERDURA

OP1 Ensalada de aguacate
(lechuga, tomate y aguacate)

OP2

CEREAL

OP1 Arroz caldense

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Chips de papa

BEBIDA

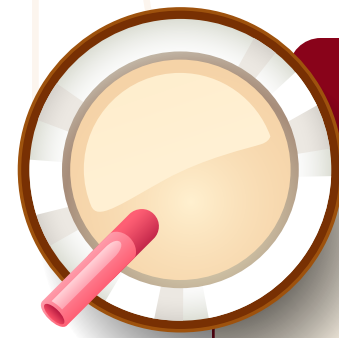
OP1 Agua

OP2 Jugo natural


Claudia Yira Quiñones F.
NUTRICIONISTA • DIETISTA • T.P. MND 04896



Lunes



REFRIGERIO

Huevos rancheros con pan y Jugo natural

ALMUERZO

ENTRADA

- OP1 Fruta
- OP2 Sopa boyacense

PROTEÍNA

- OP1 Rollos de pechuga
- OP2 Ropavieja

VERDURA

- OP1 Zanahoria al wok
- OP2 Ensalada mediterranea
(espinaca tomate pepino y champiñon)

CEREAL

- OP1 Arroz con ajonjolí

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

- OP1 Papa sour cream

BEBIDA

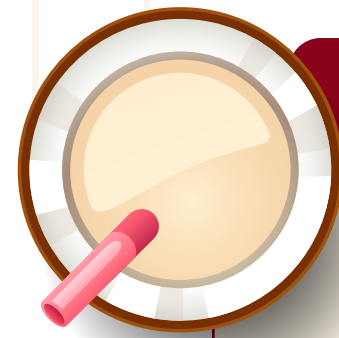
- OP1 Agua
- OP2 Jugo natural

¡Recuerda!: Informa al personal del restaurante si quieres un poco más de alimentos.


Claudia Yira Quiñones F.
NUTRICIONISTA • DIETISTA • T.P. MND 04896



Martes



REFRIGERIO

Tostadas francesas con láminas de fresas y avena

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2 Sopa minestrone

PROTEÍNA

OP1 Filete de pescado

OP2 Cerdo en reducción de maracuya

VERDURA

OP1 Tortilla de habichuela

OP2 Ensalada cesar
(lechuga, crutones de pan y queso parmesano)

CEREAL

OP1 Arroz pícaro
(con cubitos de platano)

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Plátano con bocadillo y queso

BEBIDA

OP1 Agua

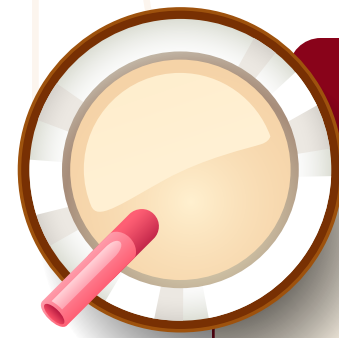
OP2 Jugo natural

¡Recuerda!: Informa al personal del restaurante si quieres un poco más de alimentos.


Claudia Yira Quiñones F.
NUTRICIONISTA • DIETISTA • T.P. MND 04896



Miércoles



REFRIGERIO

Palito de queso con milo y trozos de piña

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2 Garbanzos a la madrileña

PROTEÍNA

OP1 Pollo grille
(Con cebolla caramelizada)

OP2 Carne asada

VERDURA

OP1 Poteca de ahuyama

OP2 Ensalada de zanahoria con tomate y cebolla

CEREAL

OP1 Arroz perla

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Papa criolla

BEBIDA

OP1 Agua

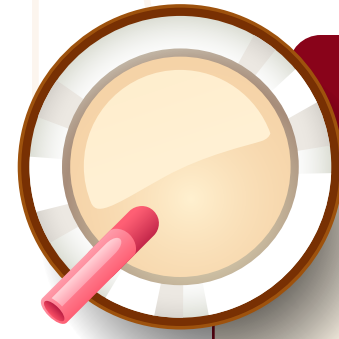
OP2 Jugo natural

¡Recuerda!: Informa al personal del restaurante si quieres un poco más de alimentos.


Claudia Yira Quiñones F.
NUTRICIONISTA • DIETISTA • T.P. MND 04896



Jueves



REFRIGERIO

Arepa con queso con crema de mora y gajos de mandarina

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2 Crema de zanahoria

PROTEÍNA

OP1 Bombon de pollo

OP2 Paupiette de carne
(Carne rellena de jamón y queso)

VERDURA

OP1 Piña asada

OP2 Ensalada coleslaw

CEREAL

OP1 Arroz pascualina
(con espinaca)

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Torta de mazorca

BEBIDA

OP1 Agua

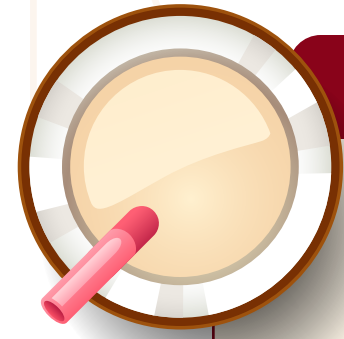
OP2 Jugo natural

¡Recuerda! Informa al personal del restaurante si quieres un poco más de alimentos.


Claudia Yira Quiñones F.
NUTRICIONISTA • DIETISTA • T.P. MND 04896



Viernes



REFRIGERIO

Mini perro caliente con naranjada

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2

PROTEÍNA

OP1 Lasaña boloñesa

OP2 Lasaña de pollo en salsa bechamel

VERDURA

OP1 Tomate en cubos con albahaca

OP2

CEREAL

OP1

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Pan baguette

BEBIDA

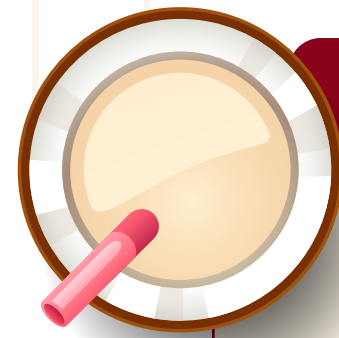
OP1 Agua

OP2 Jugo natural


Claudia Yira Quiñones F.
NUTRICIONISTA • DIETISTA • T.P. MND 04896



Lunes



REFRIGERIO

Galletas club social con salpicón

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2 Sopa de patacón

PROTEÍNA

OP1 Pechuga gratinada

OP2 Albondigas rancheras

VERDURA

OP1 Pancakes de zanahoria

OP2 Ensalada de espinaca con fresa y queso

CEREAL

OP1 Arroz con cilantro y huevo

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Pizza de plátano

BEBIDA

OP1 Agua

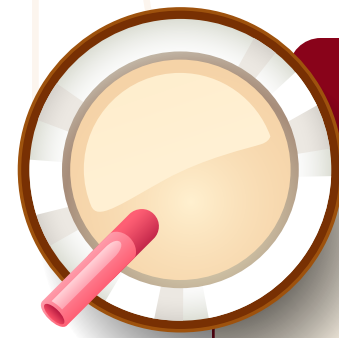
OP2 Jugo natural

¡Recuerda! Informa al personal del restaurante si quieres un poco más de alimentos.


Claudia Yira Quiñones F.
NUTRICIONISTA • DIETISTA • T.P. MND 04896



Martes



REFRIGERIO

Arepa de huevo con jugo natural

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2 Sopa campesina

PROTEÍNA

OP1 Cordon blue

OP2 Fugazzeta de cerdo

VERDURA

OP1 Ceviche de mango

OP2 Ensalada de zanahoria, lechuga, maiz, manzana verde y queso

CEREAL

OP1 Arroz al burro
(mantequilla ajo y huevo)

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Papas duquesas
(pure de papa horneado)

BEBIDA

OP1 Agua

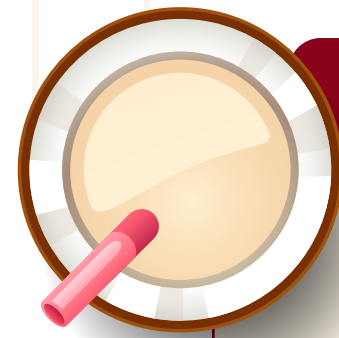
OP2 Jugo natural

¡Recuerda! Informa al personal del restaurante si quieres un poco más de alimentos.


Claudia Yira Quiñones F.
NUTRICIONISTA • DIETISTA • T.P. MND 04896



Miércoles



REFRIGERIO

Sándwich americano (croissant con jamon y queso)
con limonada de panela

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2 Frijoles

CEREAL

OP1 Arroz perla

PROTEÍNA

OP1 Carne en polvo

OP2 Chorizo Santarrosano

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Tajadas de plátano

VERDURA

OP1 Tajada de aguacate

OP2

BEBIDA

OP1 Agua

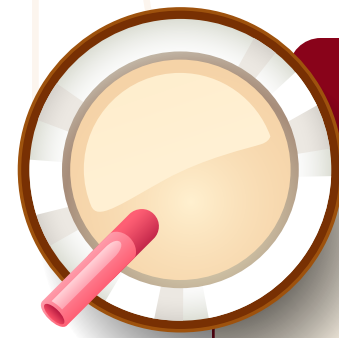
OP2 Jugo natural

¡Recuerda! Informa al personal del restaurante si quieres un poco más de alimentos.


Claudia Yira Quiñones F.
NUTRICIONISTA • DIETISTA • T.P. MND 04896



Jueves



REFRIGERIO

Pancakes con rodajas de banano y yogurt

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2 Crema de tomate

PROTEÍNA

OP1 Pambona de pollo

OP2 Carne en bisteck

VERDURA

OP1 Tortilla de coliflor

OP2 Ensalada hawaiana
(repollo con piña y uvas pasas)

CEREAL

OP1 Arroz a la jardinera
(con verduras)

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Totopos

BEBIDA

OP1 Agua

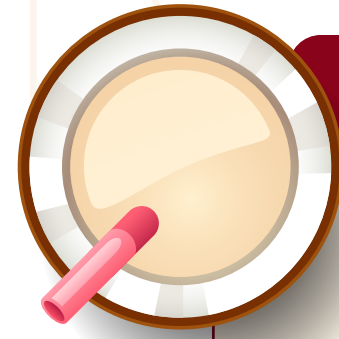
OP2 Jugo natural

¡Recuerda! Informa al personal del restaurante si quieres un poco más de alimentos.


Claudia Yira Quiñones F.
NUTRICIONISTA • DIETISTA • T.P. MND 04896



Viernes



REFRIGERIO

Mini pizza con jugo natural y cubos de melón

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2

PROTEÍNA

OP1

OP2

VERDURA

OP1 Verduras al wok

OP2

CEREAL

OP1 Arroz chino

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Papas a la francesa

BEBIDA

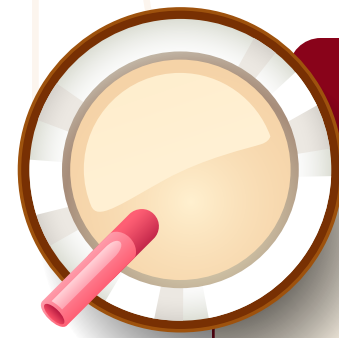
OP1 Agua

OP2 Jugo natural

Claudia Yira Quiñones F.
Claudia Yira Quiñones F.
NUTRICIONISTA • DIETISTA • T.P. MND 04896



Lunes



REFRIGERIO

Quesadilla con leche achocolatada y lunas de papaya

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2 Sopa de colicero

PROTEÍNA

OP1 Pollo teriyaki

OP2 Steak de cerdo gaucho

VERDURA

OP1 Egg roll de verduras

OP2 Palitos de apio

CEREAL

OP1 Arroz jasmín
(orégano y ajonjolí)

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Torta de zanahoria

BEBIDA

OP1 Agua

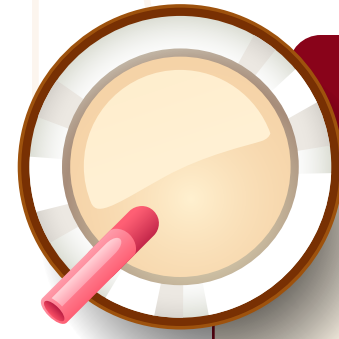
OP2 Jugo natural

¡Recuerda! Informa al personal del restaurante si quieres un poco más de alimentos.


Claudia Yira Quiñones F.
NUTRICIONISTA • DIETISTA • T.P. MND 04896



Martes



REFRIGERIO

Donas con avena y banano bocadillo

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2 Sopa de cuchuco de maiz

PROTEÍNA

OP1 Muslos de pollo BBQ

OP2 Saltado peruano

VERDURA

OP1 Habichuela en salsa

OP2 Ensalada Aurora
(champiñon huevo lechuga arveja y tomate)

CEREAL

OP1 Arroz al perejil

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Plátano tentación
(con melao)

BEBIDA

OP1 Agua

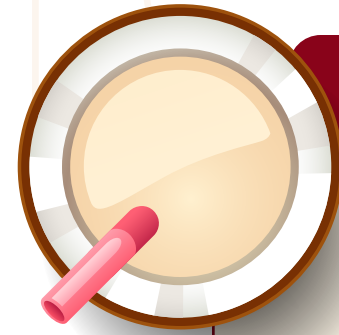
OP2 Jugo natural

¡Recuerda!: Informa al personal del restaurante si quieres un poco más de alimentos.


Claudia Yira Quiñones F.
NUTRICIONISTA • DIETISTA • T.P. MND 04896



Miércoles



REFRIGERIO

Sandwich de jamón de pollo y queso

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2 Consome celestino

PROTEÍNA

OP1 Escalope de pechuga

OP2 Blanquetas de cerdo en salsa de champiñón

VERDURA

OP1 Tortilla de espinaca

OP2 Ensalada de melocotón y peras

CEREAL

OP1 Arroz con tocineta

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Papas lionesas (cebolla y perejil)

BEBIDA

OP1 Agua

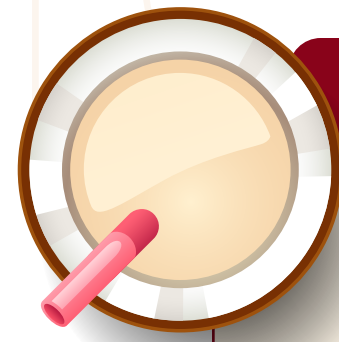
OP2 Jugo natural

¡Recuerda! Informa al personal del restaurante si quieres un poco más de alimentos.


Claudia Yira Quiñones F.
NUTRICIONISTA • DIETISTA • T.P. MND 04896



Jueves



REFRIGERIO

Mantecada con smoothie de banano y maracuyá

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2 Sopa de arroz

PROTEÍNA

OP1 Filete de mojarra apanado

OP2 Carne ranchera

VERDURA

OP1 Esquites

OP2 Ensalada de aguacate
(lechuga, tomate y aguacate)

CEREAL

OP1 Arroz perla

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Patacón con hogao

BEBIDA

OP1 Agua

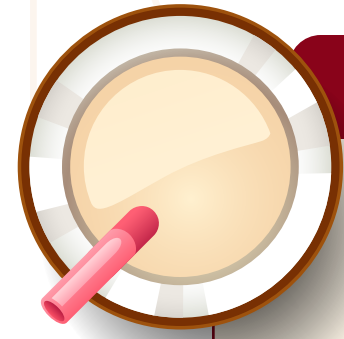
OP2 Jugo natural

¡Recuerda!: Informa al personal del restaurante si quieres un poco más de alimentos.


Claudia Yira Quiñones F.
NUTRICIONISTA • DIETISTA • T.P. MND 04896



Viernes



REFRIGERIO

Crepes de banano y fresa con jugo natural

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2

PROTEÍNA

OP1 Hamburguesa de carne

OP2 Hamburguesa de pollo

VERDURA

OP1

OP2

CEREAL

OP1

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Papas en cascots

BEBIDA

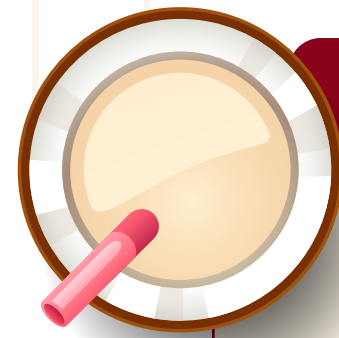
OP1 Agua

OP2 Jugo natural

Claudia Yira Quiñones F.
Claudia Yira Quiñones F.
NUTRICIONISTA • DIETISTA • T.P. MND 04896



Lunes



REFRIGERIO

Won ton dulce (arequipe y queso)
con helado y fresas

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2 Sopa de cuchuco de maiz

PROTEÍNA

OP1 Pollo grille
(Con cebolla caramelizada)

OP2 Bondiola de cerdo ranchera

VERDURA

OP1 Verdura thai con cebolla crispy

OP2 Ensalada de espinaca con
mango y queso

CEREAL

OP1 Arroz con cilantro y huevo

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Chips de arracacha

BEBIDA

OP1 Agua

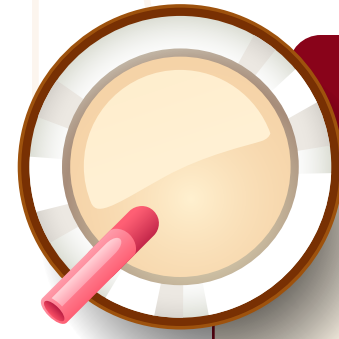
OP2 Jugo natural

¡Recuerda!: Informa al personal del restaurante si quieres un poco más de alimentos.


Claudia Yira Quiñones F.
NUTRICIONISTA • DIETISTA • T.P. MND 04896



Martes



REFRIGERIO

Cereal con yogurt de fruta y cascotes de manzana

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2

PROTEÍNA

OP1 Pollo en salsa carbonara

OP2 Boloñesa

VERDURA

OP1 Tomates asados

OP2

CEREAL

OP1 Macarrones

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Crocante de queso parmesano

BEBIDA

OP1 Agua

OP2 Jugo natural

¡Recuerda! Informa al personal del restaurante si quieres un poco más de alimentos.


Claudia Yira Quiñones F.
NUTRICIONISTA • DIETISTA • T.P. MND 04896